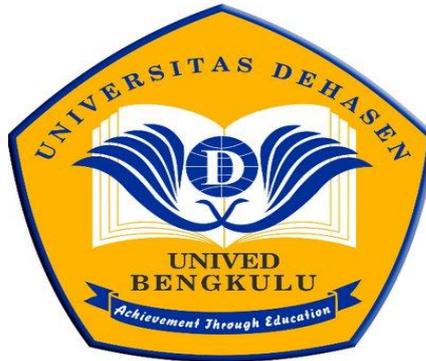


**TINGKAT KETERAMPILAN LEMPAR CAKRAM  
PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI 20  
BENGKULU TENGAH**



**SKRIPSI**

**OLEH**

**ALPINDO PANARA**  
**NPM. 17190071**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)  
UNIVERSITAS DEHASEN  
BENGKULU  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**TINGKAT KETERAMPILAN LEMPAR CAKRAM**  
**PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI 20**  
**BENGKULU TENGAH**

**SKRIPSI**

oleh

ALPINDO PANARA  
NPM. 17190071

*Telah Disetujui Dan Disahkan*  
*Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diseminarkan*

**Pembimbing I**



Dr. Mesterjon, M.Kom  
NIDN. 0210128102

**Pembimbing II**



Feby Elra Perdima, M.Pd  
NIDN. 0227079001

Bengkulu, Januari 2023

Mengetahui  
Ketua Program Studi Penjaskes  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas Dehasen Bengkulu



Marfiani, M.T.Pd  
NIDN: 0202039202

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**TINGKAT KETERAMPILAN LEMPAR CAKRAM**  
**PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI 20**  
**BENGKULU TENGAH**

SKRIPSI

OLEH

ALPINDO PANARA  
NPM. 17190071

*Telah dipertahankan didepan dewan penguji  
Pada tanggal 04 Agustus 2023  
Dan dinyatakan lulus*

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

No	Nama dan Kedudukan	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Mesterjon, S.Kom., M.Kom Ketua	0210128102		06-09-23
2.	Feby Elra Perdima, M.Pd, AIFO Sekretaris	0227079001		06-09-23
3.	Mariska Febrianti SS. MPd Penguji I	0206029201		06/09-2023
4.	Ajis Sumantri M.Pd, AIFO Penguji II	0202018604		06/09-23

Bengkulu, Agustus 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Universitas Dehasen Bengkulu



  
Dra. Asnawati, M.Kom  
NIK. 1703007

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTO**

- ❖ Setiap tetes keringat kedua orang tua ku yang telah tertumpahkan merupakan intan berlian yang tak ternilai harganya.
- ❖ Dari kesusahan dapat pengalaman, dari kesalahan dapat kesempurnaan, dari kekhilafan dapat kesadaran.
- ❖ Tak ada keberhasilan dan kebahagiaan yang sempurna kecuali dengan perjuangan dan penderitaan.
- ❖ Kesempatan datangnya seperti awan berlalu, oleh karena itu pergunkanlah selagi ia tampak dihadapanmu (Ali bin Abi Thalib).
- ❖ Sahabat yang sejati adalah yang datang disaat semua pergi.
- ❖ Tiada yang bisa memecahkan suatu penomena kecuali kita yang mengetahuinya.

### **PERSEMBAHAN:**

#### **Skripsi ini kupersembahkan untuk**

- ❖ Ayah (Arpan Suri) dan Ibunda tercinta (Lusiana) yang tak henti memberikan doa dan dukungan untukku
- ❖ Saudarahku (Septi Mona Lisa) yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini yang selalu memberi motivasi yang tak henti untukku yang telah memberi semangat dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi
- ❖ Untuk Sahabat-sahabatku tercinta Hajri, Keni, Leo terima Kasih sudah menjadi sahabat terbaik untukku dan selalu memberikan dukungan hingga aku bisa menyelesaikan S1 Manajemen
- ❖ Untuk teman-teman seperjuanganku terimakasih telah berjuang bersama-sama
- ❖ Untuk almamater tercinta Universitas Dehasen Bengkulu termakasih telah menempa diriku sehingga menjadi terdidik dan terampil dalam menjiwai ilmu keperawatan.

# **TINGKAT KETERAMPILAN LEMPAR CAKRAM PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI 20 BENGKULU TENGAH**

Oleh

Alpindo Panara <sup>1)</sup>

Mesterjon dan Feby Elra Perdima <sup>2)</sup>

## **ABSTRAK**

Pembelajaran lempar cakram jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Lempar Cakram menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tujuan untuk mengetahui Tingkat Keterampilan Lempar Cakram pada Siswa Kelas V di Sd Negeri 20 Bengkulu Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas V di Sd Negeri 20 Bengkulu Tengah sampel dalam penelitian ini 30 orang. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuisioner dan metode analisis. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Hasil hasil penelitian Tingkat Keterampilan Lempar Cakram pada Siswa Kelas di V SD Negeri 20 Bengkulu Tengah adalah kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori kurang dengan 13 orang atau 43,33%. Tingkat Keterampilan Lempar Cakram pada Siswa Kelas di V SD Negeri 20 Bengkulu Tengah yang berada pada kategori baik sekali sebesar 3 orang atau 10%, kategori baik sebesar 6 orang atau 20%, kategori cukup sebesar 8 orang atau 26,67%, kurang sebesar 13 orang atau 43,33% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%.

**Kata Kunci :** Tingkat Keterampilan Lempar Cakram

- 1) Calon Sarjana
- 2) Dosen pembimbing

**SKILLS LEVEL OF DISCUS THROWING IN CLASS V STUDENTS  
AT SD NEGERI 20 OF CENTRAL BENGKULU**

By:  
Alpindo Panara <sup>1)</sup>  
Mesterjon and Feby Elra Perdima <sup>2)</sup>

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the skill level of discus throwing in Class V students at SD Negeri 20 of Central Bengkulu. The population in this study were fifth grade students at SD Negeri 20 of Central Bengkulu, the sample in this study was 30 people. Data collection used an instrument in the form of a questionnaire and this research was a descriptive study that aimed to provide a realistic picture of the level of students' discus throwing skills. The data analysis technique used is descriptive with percentages, aiming to collect data, present data and determine values. This research is quantitative descriptive. The method used is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The results of the research on the level of discus throwing skills among students were the most in the less category with 13 people or 43.33%. The level of Discus Throwing Skills in the very good category is 3 people or 10%, the good category is 6 people or 20%, the moderate category is 8 people or 26.67%, the less is 13 people or 43.33% and the very less is 0 people or 0%.*

**Keywords: Discus Throwing Skill Level.**

**1) Student**

**2) Supervisors**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Alpindo Panara

NPM : 17190071

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini saya tulis ini benar-benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiat, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Agustus 2023

Yang Menyatakan,



Alpindo Panara

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah, penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Keterampilan Lempar Cakram pada Siswa Kelas di V SD Negeri 20 Bengkulu Tengah”. penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Strata 1 Pendidikan Guru Penjaskes Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.

Proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, saran dan informasi yang penulis butuhkan, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dra. Asnawati, M.Kom., selaku Dekan Fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu
2. Martiani, M.T.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Dehasen Bengkulu
3. Dr. Mesterjon, M.Kom selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi dan masukan yang berharga kepada penulis dari awal hingga selesai Proposal Skripsi ini.
4. Feby Elra Perdima, M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang telah sabar untuk membimbing, memberikan saran dan masukan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Rekan-rekan seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. kritik dan saran yang membangun peneliti harapkan agar lebih baik di masa depan.

Bengkulu, Februari 2023

Alpindo Panara

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>

### **BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah. ....	3
E. Tujuan Penelitian. ....	4
F. Manfaat Penelitian. ....	4

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Pembelajaran Atletik di SD.....	5
1. Pembelajaran Atletik di SD.....	5
2. Lempar Cakram .....	7
3. Gaya Lempar Cakram.....	12
4. Langkah-langka Pembelajaran Lempar Cakram .....	25
5. Hakikat Keterampilan.....	26
6. Hakikat Atletik. ....	27
B. Penelitian Relevan .....	28
C. Kerangka Berpikir.....	30
D. Hipotesis Penelitian .....	32

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel .....	34
D. Definisi Operasional.....	35
E. Instrumen dan Tehnik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	41

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian. ....	44
1. Tingkat Keterampilan Lempar Cakram pada Siswa .....	44
2. Tingkat Keterampilan Lempar Cakram pada Siswa Putra.....	46
3. Tingkat Keterampilan Lempar Cakram pada Siswa Putri .....	48
B. Pembahasan .....	50

### **BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sarana prasarana merupakan salah satu arial yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya (Ari, 2013 : 2)

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran Lempar Cakram di SDN 20 Bengkulu Tengah, Kondisi nyata di sekolah, media Cakram hanya tersedia 2 buah, 1 untuk putri dan 1 untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SDN 20 Bengkulu Tengah berjumlah 30 – 35 orang, jadi komparasi antara jumlah Cakram dan jumlah siswa adalah 1 : 17 putra/putri. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Lempar Cakram menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai detik ini belum bisa memenuhi sarana Cakram tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 ( 1 cakram untuk 2 orang ). Hal ini bisa dimengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensitas yang tinggi untuk di penuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk mempunyai sarana prasarana yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejolak dan iklim yang tidak kondusif di sekolah.

Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram yang memang cukup mahal. Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik cakram, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat. Media modifikasi dapat digunakan dalam pembelajaran teknik dasar lempar cakram, dengan membuat modifikasi alat semenarik mungkin dapat memudahkan menarik perhatian siswa.

Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram tersebut nampaknya piring plastik bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk cakram, dari segi ketersediaan dan harga, maka piring plastik sangat mudah sekali di dapat di pasar-pasar tradisional dengan harga sangat murah.

Berdasarkan dari latar belakang yang dikemukakan di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian guna mengetahui "Tingkat Keterampilan Lempar Cakram pada Siswa Kelas V di SD Negeri 20 Bengkulu Tengah".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Siswa kurang tertarik dengan materi pelajaran selain permainan.
2. Siswa kurang antusias gerak dalam pembelajaran penjasorkes jika tidak diperintah oleh guru.
3. Belum diketahui tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas V di SD Negeri 20 Bengkulu Tengah.

4. Tidak semua siswa kelas V di SD Negeri 20 Bengkulu Tengah memiliki teknik belajar lempar cakram yang baik dan perlu ditelusuri faktor penyebabnya.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka perlu dibatasi. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai Tingkat Keterampilan Lempar Cakram pada Siswa Kelas V di SD Negeri 20 Bengkulu Tengah.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan bagaimana tingkat keterampilan lempar cakram pada siswa kelas V di SD Negeri 20 Bengkulu Tengah?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan lempar cakram pada Siswa Kelas V di SD Negeri 20 Bengkulu Tengah.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat antara lain :

1. Bagi siswa, dapat memberikan gambaran mengenai tingkat keterampilan lempar cakram pada siswa kelas V di SD Negeri 20 Bengkulu Tengah, dan dapat menambahkan wawasan mengenai metode belajar lempar cakram yang baik.

2. Bagi guru, pelatih dapat dijadikan sebagai masukan dan alternatif, untuk dapat menciptakan bentuk-bentuk latihan meningkatkan teknik belajar lempar cakram yang baik dan benar, dan untuk memberikan pembelajaran dengan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan ketempilan lempar cakram yang baik dan benar.
3. Bagi masyarakat dapat menjadi tambahan wawasan tentang permainan lempar cakram.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Konseptual**

##### **1. Pembelajaran Atletik di SD**

###### **a. Atletik di SD**

Jika anak-anak tidak senang pelajaran atletik mungkin karena yang diajarkan sama dengan atletik yang dilakukan oleh orang dewasa. Mereka akan bosan dan menghindari dari kegiatan atletik. Untuk anak-anak sekolah dasar materi atletik berbeda dengan mereka yang sudah dewasa, perbedaan itu ditinjau dari tingkat kemampuan atas dasar kelas yang digolongkan dalam 3 tingkatan, yaitu kelas I-II, kelas III-IV, dan kelas V-VI. (Soepartono, 2018: 2). Atletik di SD saat ini makin menjadi pelajaran yang kurang disenangi, ironis sekali, padahal atletik adalah dasar dari semua cabang olahraga. Lalu apa yang menjadi sebab di Sekolah Dasar perhatian terhadap atletik semakin kurang.

Hampir pasti disebabkan oleh model pembelajaran yang tidak menyesuaikan dengan karakteristik kemampuan dan perkembangan anak.

b. Pengertian Atletik

Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "athlon" yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah lain yang mengandung kata athlon adalah pentathlon. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu "penta" yang berarti lima dan "athlon" yang berarti lomba. Jadi pentathlon berarti lima lomba atau panca lomba. Istilah lain yang menggunakan kata atletik adalah athletics (Inggris), atletiek (Belanda), athletique (Prancis) dan atletik (Jerman).

5 Olahraga yang memperoleh nama atletik adalah lari, lempar dan lompat. Istilah lain yang mempunyai arti yang sama dengan istilah yang digunakan di Indonesia adalah leicgathletik (Jerman), Athletismo (Spanyol), olahraga (Malaysia) dan Track and field (USA). Atletik adalah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, yaitu jalan, lari, lempar serta lompat. (Eddy Purnomo,2013).

Bila dilihat dari arti atau istilah "ATLETIK" berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum yang berarti "Lomba atau Perlombaan/Pertandingan". Menurut Mochamad Djumidar A.widya, (2018) Atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang

Siedentop (2016), seorang pakar pendidikan jasmani dari Amerika Serikat, mengatakan bahwa dewasa ini pendidikan jasmani dapat diterima secara luas sebagai

model “pendidikan melalui aktivitas jasmani”, yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaahan pendidikan gerak pada akhir abad ke-20 ini dan menekankan pada kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa: "pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani".

Menurut Jesse Feiring Williams (2017; dalam Freeman, 2017), pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa. Manakala tubuh sedang ditingkatkan secara fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, dan selain itu perlu pula berdampak pada perkembangan sosial, seperti belajar bekerjasama dengan siswa lain. Rink (2014) juga mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai "pendidikan melalui fisik", seperti, pendapat lain namun dalam ungkapan yang senada, seperti diungkapkan. Barrow (2017; dalam Freeman, 2017) adalah bahwa pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk.

## **2. Lempar Cakram**

Lempar Cakram adalah suatu nomor yang terdapat dalam Olahraga Atletik yang menggunakan alat tipis seperti piring dengan cara melempar sejauh-jauhnya (PASI, 2018:143), selain itu nomor lempar cakram mempunyai dua gaya yaitu gaya menyamping dan gaya membelakangi.

Dalam kaitannya dengan cabang olahraga atletik, lempar cakram merupakan nomor yang sangat penting artinya bagi perkembangan olahraga tersebut. Pada semua olimpiade sejak 708

sebelum masehi, lempar cakram merupakan bagian dari panca lomba (*pentathlon*). Pada permulaannya, cakram terbuat dari batu terapan halus, dan kemudian dari perunggu yang dicor dan ditempa, yang mereka lempar dengan alat lempar seperti itu agaknya ialah para nelayan yang membuat batu gepeng dengan lemparan tertentu yang berkali-kali dapat memantul-mantul di atas permukaan air. (Jonath, 2018:111).

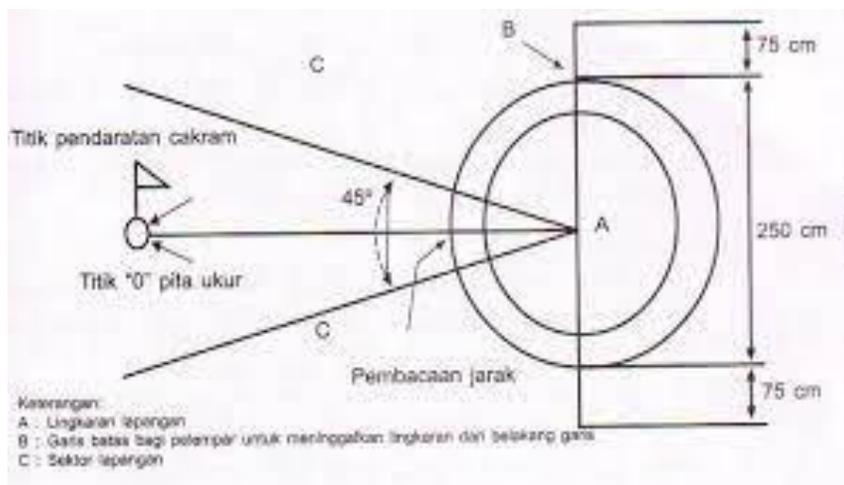
Suatu permainan yang semua kita kenal, kemudian dilakukan lemparan dari sikap badan menyiku secara khusus dengan badan agak bersandar ke depan. Betapa kecil persamaan lempar cakram pada olimpiade modern pertama di Athena tahun 1896 dengan olahraga unggulan yang sekarang. Seorang atlet Amerika yang bernama Garret, beberapa tahun sebelum olimpiade dimulai, memutuskan untuk ikut serta dalam cakram. Sebab kalau tidak, Amerika tidak ada wakilnya dalam nomor lempar cakram. Meskipun Garret pada waktu itu tidak mengenal gaya Yunani atau gaya antik yang biasa digunakan, ia membuat rekor dunia dengan lemparan 29,15 meter dan mendapat medali emas. Sejak itu bahan yang lebih baik dan latihan atletik dengan spesialisasi yang khusus, telah berhasil memperbaiki rekor dunia sementara ini mencapai lemparan sejauh 71,87 meter oleh Jury Dumsjev dari Uni Soviet.

Pada permulaan abad ke-20 ini orang-orang Amerika, Finlandia dan Swedia mencari teknik lempar yang paling efisien. Uraian tekniknya dari tahun 1925 memperlihatkan bahwa pada waktu itu juga sudah diketahui unsur-unsur ketempilan Lempar Cakram modern. Bagian pertama putarannya dilakukan dengan pelan dalam pada itu cakram tetap ada di belakang badan, dan tubuh agak dibungkukkan ke depan. Pada bagian putaran ke dua kecepatan putarannya dipertinggi dengan menggunakan tungkai kanan sampai pada lemparan yang harus mempunyai sifat eksplosif, perubahan putaran yang dulu masih terdiri atas langkah putaran, akhirnya pada sikap permulaan lemparan pada satu atau dua tungkai, loncat keliling yang

mengikutinya. Bersama lemparan tanpa tumpuan, itu merupakan variasi yang paling dikenal dalam teknik lempar. (Jonath, 2018:111).

Persyaratan bagi atlet pelempar cakram dalam meningkatkan prestasinya terutama atlet yang tinggi dengan tenaga badan yang kuat, banyak kecepatan, daya koordinasi dan rasa keseimbangan yang baik, cocok untuk nomor lempar cakram. Juga lengan yang panjang dan bahu yang bidang (dengan lempar rentangan yang besar) sangat menguntungkan dalam “mencapai prestasi lempar cakram”. (Jonath, 2018:112).

Menurut Rud Midgley, C.S. (2000: 18), cakram dibuat dari logam/licin, mempunyai daya rekat yang kuat pada bodi cakram atau bahan lain yang cocok. Beratnya berpusat ditengah, minimal 2 kg untuk pria, dan 1 kg untuk wanita. Cakram yang dilempar berukuran garis tengah 220 mm dan berat 2 kg untuk laki-laki, 1 kg untuk perempuan. Lempur cakram diperlombakan sejak Olimpiade I tahun 1896 di Athena, Yunani.



Gambar 2.1. Lapangan lempar cakram

(Sumber: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Roji, 2007:103)

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang

berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah bend kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain.



Gambar 2.2 Cakram  
(Sumber: <http://cakoni.ilmci.com>)

Berat cakram untuk senior putra adalah 2 kg dengan diameter 219 mm – 221 mm dan tebal 44mm hingga 46 mm. Berat cakram untuk senior putri adalah 1 kg dengan diameter 180 mm - 182 mm dan tebal 37mm hingga 39 mm. Berat cakram untuk junior putra adalah 1,25 kg dengan diameter 180 mm-182 mm dan tebal 37mm - 39 mm. Berat cakram untuk junior putri adalah 0,75 kg dengan diameter 145 mm - 170 mm dan tebal 25mm hingga 35 mm.

#### Teknik-teknik lempar cakram

Teknik-teknik lempar cakram Menurut (Khomsin : 2008), untuk teknik dasar lempar cakram ada 4 tahapan gerak yang harus dipahami dengan baik, di antaranya adalah: 1) tahap ayunan (Swing), 2) tahap putaran (Turn), 3) Tahap lemparan (delivery), dan 4) tahap kembali ke posisi awal (Recovery). Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar:



Gambar 2.3. Gerak Dasar Lempar Cakram (Sumber, IAAF : 2000)

#### Tahap Ayunan

Tahap ayunan dalam lempar cakram dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Punggung menghadap arah lemparan
- b. Kaki-kaki terpisah selebar bahu
- c. Lutut sedikit ditekuk, berat badan pada telapak kedua kaki
- d. Cakram diayun ke belakang dan di belakang naik sampai proyeksi vertikal dari tumit kiri
- e. Badan diputar pada waktu yang sama, lengan di upayakan agar berada tetap setinggi bahu.
- f. Tujuan dari tahap ayunan adalah untuk mempersiapkan gerakan memutar dan untuk memberi pre-tegangan pada badan, bahu & lengan.

### 3. Gaya Lempar Cakram

#### a. Gaya Menyamping

Gaya menyamping adalah gerakan melempar dengan setengah lemparan dan melempar dengan menyamping arah lempar (sektor), pelempar memulai dengan menyamping arah lemparan, menggunakan metode yang sama dengan yang digunakan sebelumnya untuk mengontrol cakram. *Footwork* merupakan lemparan berputar dengan menyamping arah lemparan.

Gaya menyamping ini pada umumnya digunakan oleh para atlet pemula dan juga para pelajar, karena gaya menyamping ini mudah dilakukan dibandingkan dengan gaya membelakangi sehingga akan mudah untuk dilakukan dan diajarkan kepada para siswa. Kelebihan dari gaya menyamping ini mudah dilakukan oleh para atlet, para siswa. Kekurangannya adalah dalam hasil lemparan tidak jauh di bandingkan dengan gaya membelakangi.

#### **b. Gaya Membelakangi**

Gaya Membelakangi adalah gerakan melempar cakram dengan cara membelakangi arah lempar cakram (Sektor), memutar badan dengan putaran penuh dengan keseimbangan badan kaki kiri sebagai tumpuan akhir. Carr (2017:231) menjelaskan bahwa : "Atlet memulai dengan membelakangi arah lemparan. Posisi ini menambah putaran hingga 90 derajat".

Kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa atlet mulai melakukan perputaran memindahkan berat badan ke kaki kiri, dan berputar pada jantung kedua telapak kaki hingga kaki kiri mengarah ke arah lemparan. Atlet meneruskan gerakan berputar sambil menggerakkan kaki kanan dan menempatkannya dengan tumit mengarah kearah

lemparan. Bagian lemparan lainnya merupakan pengulangan dari lemparan lainnya merupakan pengulangan dari lemparan terdiri dengan langkah mundur.

Gaya membelakangi merupakan suatu gaya yang paling banyak (dominan) digunakan oleh para atlet baik tingkat nasional maupun atlet daerah, selain di lingkungan para atlet gaya ini juga banyak digunakan dalam ruang lingkup pendidikan (formal maupun nonformal) yang merupakan satu gaya untuk menunjang prestasi para siswa.

Adapun kelebihan dari gaya membelakangi ini adalah akan menghasilkan lemparan yang jauh karena saat melakukan lemparan seluruh momentum gerakan tubuh digerakkan sespesifik mungkin pada saat terjadi rotasi pada cakram. Sedangkan kekurangan dari gaya membelakangi ini sangat sulit dilakukan oleh para pelempar karena dalam melakukan gerakan dalam lemparan dengan menggunakan gaya membelakangi ini adanya putaran tubuh yang sangat cepat sehingga sangat sulit dilakukan oleh para atlet pemula, kecuali atlet nasional saja yang mampu melakukan teknik yang benar dalam nomor lempar cakram dengan menggunakan gaya membelakangi.

Adapun unsur-unsur yang berperan penting dalam nomor lempar cakram antara lain :

- a. Kecapatan (*Speed*) adalah teknik seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat mungkin.
- b. Kekuatan (*Strehgth*) adalah teknik seseorang mempergunakan ototnya untuk menerima beban sewaktu bekerja.

- c. Daya Ledak Otot (*Power*) adalah teknik seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang secepatnya.
- d. Kelenturan adalah teknik seseorang untuk melakukan mengulurkan tubuhnya sejauh mungkin ke berbagai arah.

**c. Dasar-dasar Pengetahuan Latihan Lempat Cakram**

Pengetahuan dasar sangat mendukung di dalam menjalankan program latihan yang bertujuan untuk pencapaian prestasi dalam setiap aktivitas pada setiap cabang olahraga. Dengan dasar pengetahuan yang dimiliki maka dapat diketahui apa yang terjadi dalam melakukan latihan secara tidak sungguh-sungguh baik yang menyangkut dengan organ-organ tubuh maupun terhadap prestasi yang akan dicapai. Dalam setiap cabang olahraga membutuhkan berbagai disiplin ilmu yang merupakan dasar pengetahuan untuk dapat mengetahui sebab dan akibat yang akan timbul dalam melakukan latihan. Untuk dapat berlatih secara baik maka perlu diperhatikan pedoman umum yang merupakan dasar pengetahuan dalam latihan. Lebih lanjut Soekarman (2015:60) mengatakan tentang pedoman umum dasar pengetahuan dalam latihan yaitu:

- a. Kekhususan
- b. Tambahan beban (*overload principle*)
- c. Hari berat dan santai
- d. Latihan dan kelebihan latihan (*over training*)
- e. Latihan dasar dan pencapaian puncak
- f. Kembali asal (*reversibility*)

Berdasarkan pendapat di atas, perlu diberi tekanan bahwa latihan itu harus khusus untuk meningkatkan semua unsur yang ikut mendukung tercapainya hasil maksimal sesuai

dengan cabang olahraga yang diketahui. Latihan merupakan faktor yang sangat esensial dan merupakan dasar pembinaan serta pembentukan atlet, baik yang menyangkut dengan persiapan fisik maupun terhadap pencapaian prestasi. Menurut Bompas (2016:143), menyarankan bahwa:

Bentuk dan susunan latihan yang dapat diklasifikasikan dalam tiga bentuk dasar yaitu:

- a. Latihan harus mengembangkan fisik umum.
- b. Latihan harus khusus untuk mengembangkan dan meningkatkan teknik biomotor.
- c. Latihan harus sesuai dengan cabang olahraga.

Teknik jasmani dan pengetahuan dasar latihan merupakan salah satu persyaratan penting untuk mencapai prestasi dalam nomor lempar cakram. Sebab tanpa pengetahuan dan tingkat jasmaninya, mustahil atlet dapat mengikuti latihan dengan sempurna. Nomor lempar cakram merupakan cabang olahraga perorangan, yang membutuhkan rencana atau program yang sifatnya terarah kepada latihan mandiri. Latihan tersebut dimaksudkan untuk mempersiapkan atlet untuk berdiskusi, karena suasana yang demikian akan dijumpai dalam setiap pertandingan atau perlombaan yang diikutinya.

Bila memikirkan tentang usaha-usaha mendapatkan prestasi maka tidak terlepas dari interaksi sistem tubuh atau pemanfaatan sarana fisik dengan baik dan sempurna. Hal ini dapat dilakukan, bila pengetahuan dasar tentang latihan dan sarana yang digunakan dalam latihan tersebut yaitu fisik telah dimiliki baik oleh atlet maupun pelatih. Sebab tanpa memiliki pengetahuan yang baik, mustahil peningkatan teknik prestasi tubuh dapat dilakukan atau dimanfaatkan. Menurut Harsono (2016:32) bahwa: "Untuk dapat berprestasi dengan baik dalam setiap cabang olahraga, pengetahuan dan pengalaman

merupakan masalah yang paling mendasar, seperti pengetahuan di bidang ilmu faal, gizi, mekanika olahraga, psikologi dan sebagainya".

Berdasarkan permasalahan dan pendapat yang dikemukakan di atas, peranan pengetahuan dalam usaha mencapai prestasi harus benar-benar diperhatikan. Sebab untuk mendapatkan dan untuk mempertahankan prestasi, banyak sekali disiplin ilmu pengetahuan yang ikut mendukung serta tidak dapat dipisah-pisahkan antara satu dengan yang lain.

#### **d. Tahapan Dasar Gerak Melempar Cakram**

Setiap cabang olahraga, disamping membutuhkan komponen fisik, teknik memegang peranan yang sangat penting dalam usaha mencapai prestasi. Teknik merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam melakukan gerakan pada suatu cabang olahraga. Peningkatan prestasi dalam olahraga menuntut adanya perbaikan dan pengembangan unsur teknik untuk mencapai tujuannya. Karena teknik selalu berkembang sesuai dengan tuntutan peningkatan prestasi olahraga, atau terjadi sebaliknya sesuai dengan ditemukan teknik-teknik baru. teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional, yang mungkin tercapai hasil-hasil baik di dalam pertandingan maupun latihan. Teknik juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas pasti dalam suatu cabang olahraga seperti teknik lompat, teknik lempar, bola basket dan bola voli (Siregar (2017:71).

Sesuai dengan pendapat di atas, maka jelas bahwa setiap cabang olahraga diperlukan perbaikan dan peningkatan teknik. Teknik dikatakan baik apabila ditinjau dari segi anatomis, fisiologis, mekanika, biomekanika dan mental, terpenuhi persyaratan secara baik serta dapat diterapkan di dalam praktek. Peningkatan prestasi dalam cabang olahraga menuntut adanya perbaikan dan pengembangan unsur teknik secara baik untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Analisa teknik dapat digolongkan baik dan tidak bila ditinjau dari

segi anatomis, fisiologis dan mekanika, biomekanika dan mental, sebab teknik berkembang sesuai dengan perkembangan ilmu dan teknologi (Hamidsyah, 2017:71).

Lempat cakram merupakan salah satu keterampilan gerak yang mempergunakan tubuh yang sangat kompleks dengan menerapkan beberapa prinsip gaya *centrifugal* yang di kembangkan sejak fase persiapan, yaitu ayunan mendarat, loncat putar ke arah posisis, dan lemparan. Oleh kerana itu seorang pelempat cakram di tuntutan untuk memiliki penguasaan teknik dasar yang baik.

Nomor lempat cakram membutuhkan beberapa prinsip yang harus di perhatikan oleh atlet dalam melakukan gerakan melempat. Dalam hal ini Abdoellah yang disadur Trianto (2016:74) mengemukakan sebagai berikut, sudut lepas benda yang di lemparkan sekitar 40-45 derajat. Titik lepas benda yang di lemparkan sejauh-jauhnya dari badan. Kecepatan awalan sebesar mungkin tidak boleh adanya saat berhenti. Kekuatan lemparan datang dari belakang badannya, yaitu kekuatan yang berasal sejak dari ujung kaki belakang, punggung, perut, bahu, lengan, pergelangan dan jari-jari. Tekanan benda yang di lemparkan terhadap udara harus sekecil mungkin. Gerakan melempat harus dilakukan secara eksplosif dan dinamis.

Dewasa ini ketampilan Lempat Cakram telah mengalami beberapa perubahan. Hal ini dimungkinkan untuk mendapatkan teknik lempat yang efisien. Jonath (2016:112) mengemukakan sebagai berikut: “Perubahan dalam puaran yang dulu masih terdiri atas langkah-langkah lemparan. Ini diikuti dengan loncat putaran dengan lemparan pada satu atau dua kaki, dan loncat keliling yang mengikutinya. Bersama dengan lemparan tanpa tumpuan itu merupakan variasi yang paling di kenal dalam tehnik lempat”.

Teknik dasar pada nomor lempat cakram terbagi atas beberapa bagianyaitu :

- 1) Teknik memegang cakram.

2) Teknik lemparan.

**e. Cara Memegang Cakram**

Memegang merupakan salah satu dari bentuk teknik dasar pada nomor lempar cakram. Cara yang biasa di pergunakan dalam dalam memegang cakram adalah dengan sikap kelima jari-jari tangan agak meregang dari permukaan dan tepi cakram tersebut. Pangkal ruas jari tangan, jari manis dan jari kelingking menahan cakram pada bagian tepi bawah. Sedangkang posisi ibu jari tangan berada dalam posisi yang wajar. Telapak tangan tidak dipaksa untuk mencekung dan tepi cakram bagian atas sedikit bersandar pada pada bagian pergelangan tangan. Posisi cakram seperti ini adalah pada sikap permulaan sebelum mengadakan awalan putaran. Jerver (2014:123) menjelaskan bahwa “Pegangan terhadap cakram ini hendaknya sedemikian rupa, sehingga tidak menimbulkan kesulitan sewaktu akan di lemparkan.”

Posisi cakram tidak akan selalu dalam keadaan tetap, tetapi pada saat-saat tertentu akan mengalami sedikit perubahan sesuai dengan sikap lengan sewaktu diayun-ayunkan pada saat melakukan gerakan pendahuluan yaitu persiapan dan penyusunan mendarat

Jonath (2016:112): Menjelaskan cara-cara memegang cakram, yaitu sebagai berikut : “Jari-jari dan ibu jari agak terpecah dan terletak pada cakram ruang ibu jari memegang erat pinggiran cakram, dan bila tengah bergantung kebawah, sisi atas cakram terletak pada lengan bawah”. Selanjutnya Jerver (2014:123-124) menjelaskan mengenai teknik memegang cakram sebagai berikut :

Cakram harus diletakkan ditengah telapak tangan dengan jari-jari dan ibu jari yang terbesar, posisi jari-jari tidak boleh menimbulkan kejanggalan. Pinggiran dari cakram hendaknya terletak pada patahan sendi pertama pada keempat jari-jari tangan tersebut.

#### **f. Persiapan Dan Pengayunan Mendatar**

Persiapan dan pengayunan mendatar merupakan salah satu faktor yang penting dalam lempar cakram. Tujuan dari persiapan dan pengayunan mendatar ini dikemukakan oleh Jerver (2014:122) yaitu: “Untuk memperoleh kecepatan melempar yang maksimum”

Gerakan persiapan dan pengayunan mendatar dilakukan dengan cara yaitu seorang pelempar mengambil sikap awal dibelakang lingkaran dengan punggung mengarah kearah sektor lemparan (membelakangi sektor lemparan) kemudian ia melakukan beberapa kali ayunan pendahuluan untuk membiasakan lengannya dalam keadan seimbang. Tubuh dan lengan lainnya mengikuti gerak pada saat berat badan di pindah ke kaki lain. Apabila cakram telah mencapai titik ayun terjauh dibelakang (tubuh berputar ke belakang), maka gerak berputar dan gerak menyilang lingkaran segera dimulai. Ada dua macam gerak pengayunan mendatar, yang dikembangkan lebih lanjut secara perorangan: 1) Cakram terletak pada ketinggian pada bahu kiri diatas lengan kiri. Tangan lempar diletakkan diatasnya, dan lengan lempar membuka gerak ayun dengan cakramnya dalam bidang miring kebawah kekanan luar dan ke kanan bawah; 2) Lengan lempar berayun dari gerak didepan badan kepinggul kiri. Dalam pada itu, lengan lempar diputar dengan telapak tangan keatas dari situ lengan lempar dengan cakramnya dalam bidang horizontal kekanan luar dan kekanan belakang (Jonath, 2016 :113).

#### **g. Loncat Berputar Kearah Posisi Lempar**

Loncat berputar kearah posisi lempar merupakan fase yang paling penting dalam nomor lempar cakram karena pada fase ini terjadi perpindahan kecepatan rotasi ke kecepatan linier dimana kecepatan linier ini merupakan hasil kali dari kecepatan rotasi dan

panjang jari-jari. Sehingga dengan demikian untuk menghasilkan lemparan yang jauh, maka kecepatan rotasi harus di perbesar

Fase ini di mulai apabila cakram telah mencapai titik ayun terjauh di belakang (tubuh berputar ke kanan). Putaran di mulai dari bagian badan bawah. Kaki berputar membawa lutut berputar dalam satu arah. Pada saat yang sama mulailah gerakan rotasi tubuh yang akan di ikuti oleh lengan dan cakram. Sekarang gerak melintang dimulai, kaki kanan pertama sekali meninggalkan tanah dan kemudian kaki kiri mendorong ke arah lemparan. Sedang kaki kanan sedikit bengkak melengkung dalam lingkaran, dari kanan ke kiri dan kedepan. Pada waktu bergerak melintang lingkaran, pinggang bergerak lebih dahulu dari bahu, sehingga terjadilah putaran antara badan bagian atas dan bawah lengan pelempar di ikuti dengan yang lain dengan posisi setengah jongkok dan di lipat kedada setinggi bahu, tetapi si pelempar melihat kepalanya mengarah ketujuan lemparan.

Selanjutnya sebuah dorongan rendah menyilang lingkaran dan pelempar mendarat pada sol kaki kanan, yang di putar ke kiri dan lebih kurang di titik pusat lingkaran tersebut, kaki kanan meneruskan gerak pertamanya sedangkan kaki kiri segera datang ke tanah pada saat kaki dan sedikit ke kiri garis lemparan. Sampai di sini kedua kaki tetap di bengkak. Namun sejak kaki kiri menyentuh tanah tungkai kiri hampir sepenuhnya di lurus kan senentara itu lutut kanan dan pingang terus berputar cepat ke arah lemparan. Menarik badan bagian atas berputar bersama, pada saat ini lengan kiri mulai membuka kesamping dan lengan kanan di ayun dengan cepat dalam lengkungan lebar dan secara bersamaan di tarik sedikit keatas.

Kaki yang mulai mendorong telah sepenuhnya lurus, sedangkan pinggang bergerak kedepan dan tubuh serta bahu menyesuaikan putaran kedepan. Lengan kiri dan bahu menahan dengan kuat, sedangkan lengn yang di cambuk kan melingkar dengan tarikan

bahu kanan dan selesainya pelurusan kaki akhirnya kaki di ayun kebelakang dan kakinya berputar satu sama lain dalam rangka tetap menjaga keseimbangan badan dalam lingkaran.

#### **h. Cara lemparan**

Gerakan melempar dilakukan ada saat pelempar menyesuaikan gerakan ayunan pendahuluan, yaitu pada saat cakram mencapai titik ayun terjauh di belakang. Berat badan pelempar berada diatas kaki kanan, tubuh bagian atas serta lengan yang akan melempar berputar kebelakang untuk mempertahankan gerakan tubuh, kaki kiri harus segera menyentuh tanah setelah kaki kanan mendarat. Kaki kiri di letakan sedikit kesamping dengan tujuan untuk menyiapkan sumbu yang bisa digunakan oleh tubuh bagian kanan setelah gerakan mendarat itu, tumit kanan diputar kearah atas merotasikan pinggul kanan sepenuh tenaga kedepan. Pinggul tetap terletak dalam posisi lebih kedepan dari bahu, ketika berat tubuh dipindahkan dari kaki belakang ke kaki yang terletak di depan dengan maksud untuk menambah kecepatan linier yang sangat diperlukan pada saat melempar. Pada saat itu juga gerakan melempar melepaskan dari yang bertenaga dari tubuh bagian atas harus segera dimulai untuk melawan sisi kiri yang tadi sudah diperkuat.

Gerakan memperkuat sisi kiri tubuh untuk membantu dalam kecepatan gerak bahu kanan yang maksimum sesaat sebelum lengan melempar cakram. Gerakan ini disertai dengan gerakan meluruskan kaki kiri di depan lingkaran ketika cakram di tarik mengelilinginya.

Kaki yang telah memulai mendorong, sekarang telah sepenuhnya lurus sedangkan pinggang bergerak kedepan. Lengan kiri dan bahu menunjang dan menahan dengan kuat, sedangkan lengan kanan dicambukkan melingkar dengan tarikan bahu kanan. Akhirnya kaki kiri diayun kebelakang dan kaki-kakinya saling berputar satu sama lainnya dalam

upaya menjaga keseimbangan badan dalam lingkaran. Lemparan cakram dilakukan setinggi bahu dan sejajar pula dengan bahu.

Ada beberapahal yang harus diperhatikan pada waktu melakukan gerakan melempar cakram. Cegah terjadinya penurunan kecepatan dengan segera menggerakkan kaki dan pinggul setelah landing dalam posisi lempar. Untuk mencegah lenting yang terlambat dari kaki kiri usahakan agar kaki ini cukup rendah di bagian akhir dari putaran. Cegah rotasi awal dari batas tubuh dengan gerakan kaki dan pinggul kedepan. Kurangnya kekuatan otot di bagian kiri tubuh dapa di koresi dengan penekanan gerak maju kedepan oleh kedua bahu. Juga dapat di tanggulangi dengan secepat mungkin merapatkan tangan kiri yang terlipat pada siku kepinggul kiri. Hindarkan gerakan lengan telampau cepat dengan cara meng ingat-ingat bahwa cakram harus di lempar selambat mungkin. Dengan menekankan siku kepinggul, bahu kiiri tidak akan terjatuh. Posisi kaki kiri yang menekuk dapat dikoreksi pada saat pelempar yaitu dengan mengangkatnya tepat pada waktu melempar cakram (Jerver, 2014:129-130).

#### **4. Adapun langkah-langkah pembelajaran untuk lempar cakram:**

##### **a. Pendahuluan**

- 1) Melakukan pemanasan yang cukup khususnya untuk lengan dan pergelangan tangan.
- 2) Cakram kondisi baik dan siap digunakan.
- 3) Kondisi lapangan tidak dalam keadaan becek atau basah.
- 4) Setiap anak mengikuti semua instruksi dari guru
- 5) Setiap anak yang akan melakukan lempar cakram harus masuk ke dalam tempat untuk melempar dan tidak boleh ada dua orang yang bersamaan.

- 6) Ketika ada satu anak yang melempar cakram, anak-anak yang lain harus berada di belakang si pelempar dengan jarak yang cukup aman. c.
- 7) Para pelempar sudah memperoleh pengetahuan yang memadai cara atau teknik melempar yang benar.
- 8) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar
- 9) Pegang cakram dengan tangan kanan. Ayunkan sampai di atas bahu sambil memutar badan ke kiri, kemudian ke kanan secara berulang-ulang. Saat cakram diayun ke kiri, bantu tangan kiri dengan cara menyangganya.

b. Inti

- 1) Ayunkan cakram ke depan lalu ke belakang
- 2) Pada saat cakram di belakang, putar badan dan ayunkan cakram ke samping-depan-atas (membentuk sudut 40o )
- 3) Lepaskan cakram pada saat berada di depan muka

c. Penutup

- 1) Bantu lemparan dengan kaki kanan agar tercipta suatu tolakan kuat pada tanah sehingga badan melonjak ke depan-atas
- 2) Langkahkan kaki kanan ke depan untuk menumpu, sedangkan kaki kiri diangkat rileks untuk menjaga keseimbangan bada

## 5. Hakikat Keterampilan

Setiap manusia pada umumnya dibekali kemampuan dasar berupa kemampuan gerak. Kemampuan gerak sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari, baik secara individu maupun kelompok. Untuk lebih menunjang setiap pekerjaan yang mempunyai karakteristik yang rumit, kemampuan gerak harus

ditingkatkan.

Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 57) menyatakan bahwa keterampilan diartikan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1991: 13), keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien untuk melakukan sebuah gerakan dasar.

Menurut Catur (2013: 2), keterampilan dapat diartikan sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh.

Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan. Banyak kegiatan yang dianggap sebagai suatu keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai menggambarkan tingkat keterampilannya, atau dengan kata lain satu atau beberapa pola gerak/perilaku yang diperkuat dapat disebut dengan keterampilan. Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan control tubuh dalam melakukan gerakan secara efektif. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

## **6. Hakikat Atletik**

Bila dilihat dari arti atau istilah Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlun yang berarti lomba atau perlombaan atau pertandingan, Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia dan sering memakai istilah atau atletik dengan track and fieiddan, Negara Jerman memakai kata Leicht Athletic dan Negara Belanda memakai istilah/kata Athletiek.

Menurut Eddy Purnomo (2011: 1) mengatakan bahwa, atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lompat

jauh, lompat, dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian bagi para ilmuwan.

Sedangkan menurut Djumidar (2005: 1.3) menyatakan bahwa, atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan jalan, lompat jauh, lompat, dan lempar. Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, jalan, lompat jauh, lompat, dan lempar merupakan gerak dasar atletik yang mendasari semua macam gerak dalam kehidupan olahraga dari awal ditemukan sampai dengan sekarang ini.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Rahmana (2013) dengan judul modifikasi media piring plastik terhadap hasil belajar lempar cakram di SMP dengan Hasil analisis data menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada modifikasi media pembelajaran terhadap hasil belajar lempar cakram. Hal ini berdasarkan dari hasil tes lempar cakram setelah diberi perlakuan (*treatment*), dimana *mean posttest* lebih besar dari *mean pretest* ( $31 > 24,4$ ), hal ini berarti bahwa hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas 7 G SMP Negeri 12 Pontianak mengalami peningkatan.

Imtikhani, (2015) Dengan Judul Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Dalam Pembelajaran Penjasorkes Melalui Penggunaan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas Xi Ips 2 Sma Negeri 3 Surakarta Tahun Ajaran 2019/2015. bahwa terjadi peningkatan penguasaan teknik dasar lempar cakram pada saat sebelum tindakan, setelah adanya tindakan siklus I, dan setelah adanya tindakan siklus II. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata penguasaan teknik dasar lempar cakram yaitu nilai rata-rata sebelum tindakan adalah 13.08, nilai rata-

rata pada siklus 1 adalah 15.03, dan nilai rata-rata siklus 2 adalah 16.97. Dalam penelitian ini ditentukan indikator keberhasilan yaitu apabila 80% dari jumlah siswa (37 siswa) yaitu 30 siswa memperoleh nilai penguasaan teknik dasar lempar cakram sama dengan atau lebih dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 15.

Sawal, (2015) dengan judul Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri Nglengking Minggir Sleman Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran Atletik Lempar Cakram melalui pendekatan modifikasi media piring plastik dapat meningkat. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan dari tiap siklus yang diberikan selama tindakan berlangsung. Peningkatan tersebut meliputi peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran yang ditunjukkan dengan antusias siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dan terlihat banyak siswa yang memperoleh kesempatan mencoba tugas yang diberikan guru dalam proses pembelajaran. Pembelajaran menjadi efektif dengan adanya hasil yang didapat atau tujuan proses pembelajaran tercapai. Peningkatan kreatifitas siswa yang ditunjukkan dengan adanya siswa yang menghasilkan ide baru untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru di dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang menyenangkan ditunjukkan dengan peningkatan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran dan siswa terlihat senang selama pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran dan hasil belajar siswa dapat meningkat serta peningkatan hasil tes keterampilan lempar cakram yang sebagian besar siswa telah memenuhi KKM (75)

Erik Rahmana, (2019) dengan judul upaya meningkatkan efektivitas belajar lempar cakram dengan menggunakan modifikasi media piring plastik siswa kelas v sd negeringlengking minggir sleman. Hasil analisis data menunjukkan terdapat pengaruh yang

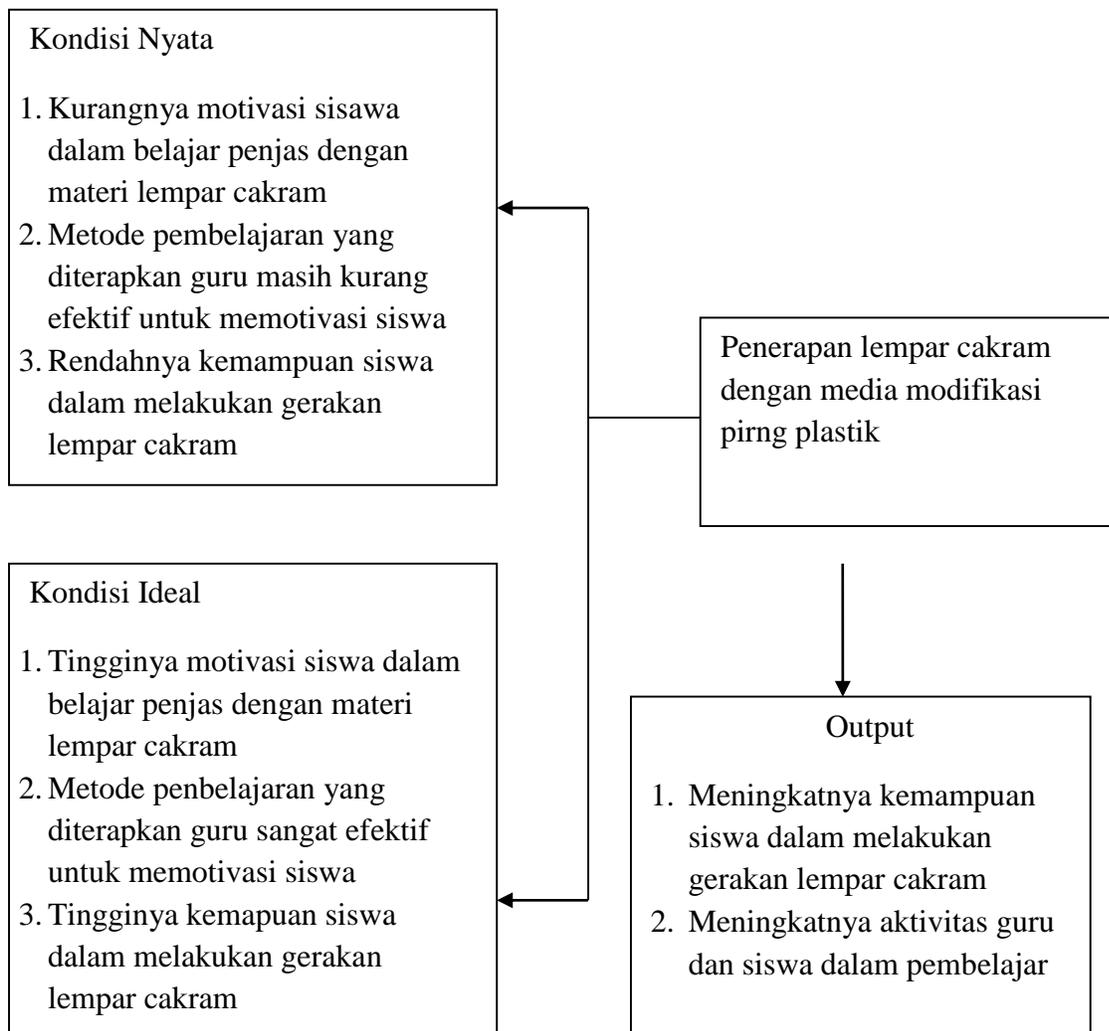
signifikan pada modifikasi media pembelajaran terhadap hasil belajar lempar cakram. Hal ini berdasarkan dari hasil tes lempar cakram setelah diberi perlakuan (treatment), dimana mean posttest lebih besar dari mean pretest ( $31 > 24,4$ ), hal ini berarti bahwa hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 12 Pontianak mengalami peningkatan.

### **C. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan hasil pengamatan penelitian selama mengajar di kelas VI SDN 20 Bengkulu Tengah, ditemukan beberapa permasalahan antara lain 1) kurangnya motivasi siswa dalam belajar penjas dengan materi lempar cakram, 2) metode pembelajaran yang diterapkan guru masih kurang efektif untuk memotivasi siswa, 3) rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lempar cakram.

Dalam permasalahan tersebut peneliti merencanakan perbaikan pembelajaran di kelas VI dengan menerapkan metode lempar cakram dengan media modifikasi piring plastik, penerapan metode tersebut dengan alasan bahwa dengan metode tersebut membuat anak melakukan gerakan lempar cakram secara berulang-ulang dengan demikian otomatis gerakan yang baik dan benar yang mengakibatkan siswa trampil dalam melakukan gerakan lempar cakram yang berdampak pada kemampuan yang baik.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat diduga bahwa kemampuan melakukan lempar cakram akan meningkat apabila menggunakan Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Kelas V Sd Negeri 20 Bengkulu Tengah.



Gambar 2.4 Kerangka Pikir

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah semakin tinggi keterampilan Lempar Cakram pada Siswa Kelas di V Sd Negeri 20 Bengkulu Tenga

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016: 35). Penelitian deskriptif merupakan penelitian dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Sehingga dalam hal ini menggunakan satu variabel yaitu tingkat keterampilan siswa dalam melakukan lempar cakram gaya samping. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Kelas V SD Negeri 20 Bengkulu Tengah.

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 20 Bengkulu Tengah, yang beralamat Dusun Baru II, Kec. Karang Tinggi, Kab. **Bengkulu Tengah**. Jumlah siswa dari masing-masing kelas

kurang lebih 30 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada saat siswa mengikuti jam pelajaran Pendidikan Jasmani . Waktu penelitian ini direncanakan dilaksanakan pada tanggal 27 Maret sampai 27 April 2023.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi Penelitian

33

Populasi menurut Sugiyono (2010: 117) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa kelas Kelas V SD Negeri 20 Bengkulu Tengah kelas berjumlah 30 siswa.

#### 2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012: 62) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Dalam penelitian ini teknik sampling yang dilakukan adalah teknik *nonprobability* atau *nonrandom sampling* atau sampel tidak acak, jenis ini tidak dipilih secara acak. Tidak semua unsur atau elemen populasi mempunyai kesempatan sama untuk bisa dipilih menjadi sampel. Unsur populasi yang terpilih menjadi sampel bisa disebabkan karena kebetulan atau karena faktor lain yang sebelumnya sudah direncanakan oleh peneliti. Teknik penentuan sampel penelitian ini yaitu dengan *purposive sample*. Menurut Suharsimi Arikunto (2017: 113) *purposive*

sample adalah teknik penentuan sampel bukan dilandaskan atas strata, random atau daerah akan tetapi penentuan sampel dilakukan dengan tujuan dan pertimbangan tertentu.

Dengan mempertimbangkan waktu dalam melakukan penelitian, maka pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan dan tujuan penelitian yang ingin mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar lempar cakram gaya samping. Dalam penelitian ini peneliti memilih Siswa Kelas V SD Negeri 20 Bengkulu Tengah. berjumlah 30 siswa. Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas Siswa Kelas V SD Negeri 20 Bengkulu Tengah yang berjumlah 30 siswa. Penentuan kelas sebagai sampel guru memilihkan A yang menurut guru siswa di kelas tersebut mudah untuk diberi materi dalam hal ini peneliti dibantu guru sehingga memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian.

Tabel 3.1 Rincian Sampel Penelitian Tes Keterampilan Gerak Dasar Lempar Cakram

No	Klasifikasi	Jumlah
1.	Putra	12 siswa
2.	Putri	18 siswa
	Jumlah	30 siswa

Sumber data primer dari absen kelas tahun 2023

#### **D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2016: 38) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat keterampilan lempar cakram

gaya samping. Lempar adalah olahraga dengan melempar (lembing, peluru, martil, cakram) (Poerwadarminta, 2001: 584).

Sedangkan cakram sebuah benda kayu yang berbentuk piring berbingkai sabuk besi. Jadi lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan. Adapun teknik lempar cakram gaya samping menurut (Aip Syarifuddin, 2017:176) sebagai berikut :

- a. Berdiri di bagian belakang dalam lingkaran menyamping ke arah lemparan, kedua kaki, kaki kiri menuju ke arah lemparan, kaki kanan di samping kaki kiri dengan lutut agak dibengkokkan, berat badan berada pada kaki kanan. Cakram dipegang dengan tangan kanan, lengan lurus ke bawah berada di samping kanan badan.
- b. Pada ayunan cakram ke belakang yang terakhir, kepala menengok ke kanan dan cakram berada di belakang kanan dibawah bahu dengan lengan lurus.
- c. Sambil memindahkan kaki kanan ke samping kaki kiri, badan berputar ke kiri hingga menghadap ke belakang, dengan lengan tetap lurus.
- d. Pada saat kaki kanan menginjak tanah (lapangan lempar cakram), segera kaki kiri menyusul diluruskan ke depan ke arah lemparan.
- e. Kemudian pada saat kaki kiri mendarat, secepat mungkin cakram dilemparkan dari belakang melalui samping, ke depan ke atas. Dibantu dengan menolakkan kaki kanan dan melonjakkan badan ke atas ke depan.
- f. Cakram lepas pada saat lengan lurus di depan badan serong ke atas, dengan pergelangan tangan diputar ke luar, dan jari-jari tangan memutar pinggiran cakram ke dalam.

- g. Sikap akhir mendarat pada kaki kanan, kaki kiri ke belakang lemas, tangan kiri ke belakang, dan tangan kanan dengan siku dibengkokkan berada di depan badan, serta badan membungkuk ke depan, untuk menjaga keseimbangan agar tidak jatuh ke depan (Aip Syarifuddin, 2017:176)
- h. Gerak lanjutan dan sikap akhir (*Follow Thru*) sama seperti pada tolak peluru dan lempar lembing. Yaitu pada waktu cakram akan dilepaskan dari tangan, kaki kanan ditolakkan dan badan dilonjakkan ke atas ke depan. Sedangkan sikap akhir adalah setelah cakram lepas dari tangan secepatnya kaki kanan itu mendarat, kaki kiri diangkat lurus ke belakang lemas, badan bungkuk ke depan, tangan kiri ke belakang dan tangan kanan dengan siku dibengkokkan berada di depan badan lemas.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data, (Arikunto, 2017:149). Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes pengukuran lempar cakram. Dalam tes ini siswa melakukan tes pengukuran lempar cakram dengan menggunakan gaya menyamping. Hal ini dikarenakan agar tes ini mudah dilakukan oleh siswa sekolah menengah pertama. Dalam tes ini maka siswa akan diukur sejauh mana hasil lemparannya yang dihitung dengan satuan meter. Siswa melakukan tes sebanyak 3 kali kesempatan dan diambil hasil yang terbaik.

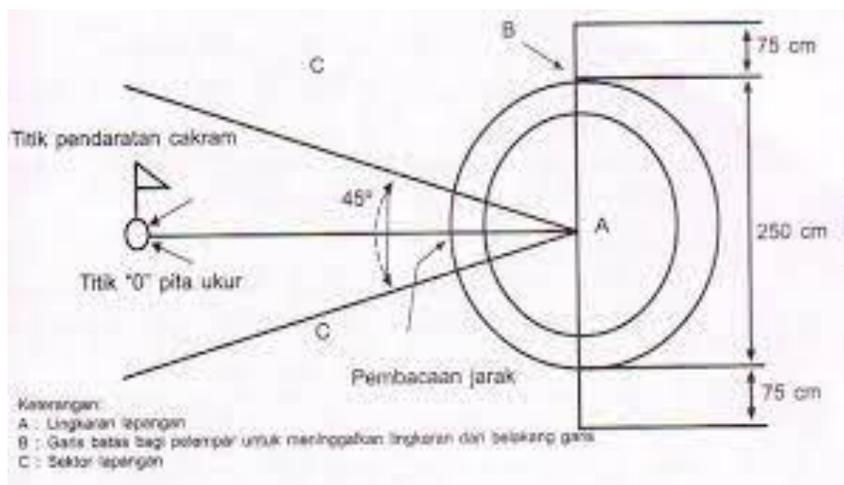
Tabel 3.2. Rubrik Penilaian Instrumen Keterampilan Lempar Cakram

No	Grakan	Klasifikasi	
		Belum Baik (x)	Baik (II)

1.	Cara Memegang Cakram	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Telapak tangan kanan tidak diletakkan di atas tengah cakram</li> <li>b. Keempat jari rapat sehingga tidak dapat menjangkau ukuran cakram</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Cakram diletakkan pada telapak tangan kiri (bagi pelempar yang tidak kidal)</li> <li>b. Telapak tangan kanan diletakkan di atas tengah cakram</li> <li>c. Keempat jari agak jarang (terbuka) menutupi pinggiran cakram (ruas jari yang terakhir menutupi cakram)</li> </ul>
c.	Sikap Awal	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kedua kaki rapat sehingga keseimbangan tidak ada</li> <li>b. Kaki kiri tidak menghadap ke arah lemparan</li> <li>c. Lutut lurus, berat badan tidak berada pada kaki kanan sehingga tidak ada power posisi</li> <li>d. Pandangan tidak ke arah lemparan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berdiri di bagian belakang dalam lingkaran menyamping ke arah lemparan, kedua kaki, kaki kiri menuju ke arah lemparan, kaki kanan di samping kaki kiri.</li> <li>b. Sesaat akan berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang</li> <li>c. Lutut sedikit dibengkokkan, berat badan berada pada kaki kanan</li> <li>d. Cakram dipegang dengan tangan kanan</li> <li>e. Pandangan mulai melirik ke kiri</li> </ul>
d.	Cara Melempar Cakram	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Perputaran cakram tidak searah jarum jam</li> <li>b. Saat cakram lepas lengan tidak lurus di depan dan badan tidak serong ke atas</li> <li>c. Badan tidak segera dibawa ke arah lemparan</li> <li>d. Kaki kanan tidak segera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Saat cakram lepas pada saat lengan lurus di depan badan serong ke atas, dengan pergelangan tangan diputar ke luar, dan jari-jari tangan memutar pinggiran cakram ke dalam dan perputaran cakram searah jarum jam</li> <li>b. Saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan</li> </ul>

		diayun memutar ke kiri untuk berpijak	c. Badan meluncur ke arah lemparan d. Kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk berpijak
e.	Sikap Akhir	a. Kaki kanan tidak segera dibawa ke depan untuk tumpuan b. Tangan kiri tidak ke belakang, dan tangan kanan siku tidak dibengkokkan berada di depan badan c. Badan tidak membungkuk ke depan sehingga keseimbangan tidak ada	a. Sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayun ke belakang untuk berpijak b. Tangan kiri ke belakang, dan tangan kanan dengan siku dibengkokkan berada di depan badan, serta badan membungkuk ke depan

(Sumber: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Roji, 2017:103)



Gambar 3.1. Lapangan lempar cakram

(Sumber: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Roji, 2017:103)

Tabel 3.4  
Lembar Tes Pengukuran Lempat Cakram

No	Nama	Test			Terbaik
		I	II	III	
1.	<b>AAD</b>	$18,87 > X \geq 16,34$	$13,03 > X \geq 11,30$	$X \geq 13,03$	
2.	<b>BDI</b>	$13,03 > X \geq 11,30$	$18,87 > X \geq 16,34$	$13,03 > X \geq 11,30$	
3.	<b>CDA</b>	$13,03 > X \geq 11,30$	$18,87 > X \geq 16,34$	$13,03 > X \geq 11,30$	
4.	<b>YDP</b>	$13,03 > X \geq 11,30$	$13,03 > X \geq 11,30$	$18,87 > X \geq 16,34$	

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2017: 308).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan adalah tes unjuk kerja lempar cakram siswa dengan mengukur jarak lemparan. Alat yang digunakan untuk mengukur hasil lemparan siswa yaitu meteran yang telah di kalibrasi.

Sebelum praktik siswa ditayangkan tentang teknik dasar lempar cakram terlebih dahulu di kelas, hal ini dilakukan supaya siswa mendapatkan bayangan untuk melakukan

lempar

cakram

dan peneliti lebih cepat mengajarkan saat dilapangan nanti. Penelitian dilanjutkan dengan diawali memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Siswa melakukan tes lempar cakram sesuai dengan urutan/absensi.

Dalam pengumpulan data dilakukan dalam dua kali pertemuan. Pada pertemuan pertama siswa diberikan teknik lempar cakram yang benar dan sesuai peraturan. Dan pada pertemua kedua siswa melakukan ulang apa yang telah didapat pada pertemuan pertama dan dialnjutkan tes pengukuran sesuai dengan peraturan kemudian diambil hasil yang terbaik. Adapun alat dan perlengkapan yang ada berupa lapangan lempar cakram, satuan meter pajang/roll meter, cakram 5 buah, alat tulis, peluit. Untuk pengambilan data dibantu teman yang bertugas sebagai pengukur jarak lemparan, pengambil cakram, dan dokumentasi.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat keterampilan lempar cakram siswa Kelas V SD Negeri 20 Bengkulu Tengah. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif dengan persentase, bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Karena instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi / pengamatan untuk siswa dan umum belum memiliki skala penilaian maka selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan dengan menggunakan rumus norma pengkatagorian dari Anas sudijono (2016: 175) yang mengacu pada standar tingkat keterampilan lempar cakram yang baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Sehingga di dapatkan norma pengkatagorian tersebut dapat di jabarkan sebagai berikut :

Tabel 3.5.  
Norma Pengkategori Kemampuan Teknik Dasar  
Lempar Cakram

No	Rumus	Kategori
1.	$X \geq (M + 1,5 SD)$	Baik Sekali
2.	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Baik
3.	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Cukup
4.	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5.	$X < (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali

Keterangan :

X = Skor

M = Mean (rata rata)

SD = Standar deviasi

Setelah diketahui tingkat keterangan teknik lempar cakram, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditemukan berapa besar presentasi.( Anas Sudijono 2016: 43). Untuk memperoleh angka presentasi rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

